



Bio-Hähnchensalat mit Za'atar

und knusprigen Vollkornpitachips



ca. 35min



2 Personen

Einen Knusperspaß vom Feinsten holst du dir heute aus deiner Kochbox und genießt ihn in froher Runde - falls etwas für die anderen übrig bleibt! Denn am liebsten möchte man die knusprigen Pitachip so voll wie möglich mit der cremigen Melange aus gezupftem Bio-Hähnchenfleisch, duftender Za'atar-Kräutermischung, frischen Tomaten und Zwiebeln beladen. Unser Tagesmotto: Wer zuerst kommt, genießt am längsten.

Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 1 Gurke
- 1 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 51.2g



1. Fleisch kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. In das kochende Wasser geben und in 8-10Min. gar kochen.



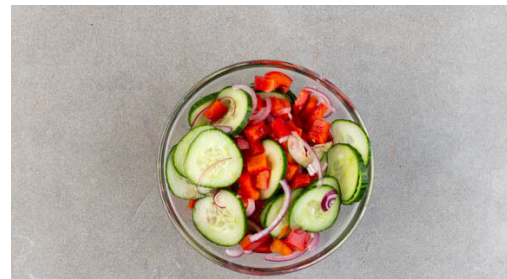
4. Sauce anrühren

Den **Knoblauch**, die **gewürfelten Zwiebeln** und die **Tomaten** mit dem **Joghurt**, der **Gewürzmischung**, **½TL Zitronenschale** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Sauce** nach Geschmack mit mehr **Zitronenschale** verfeinern.



2. Pita backen

Die **Pitabrote** erst halbieren, dann jede Hälfte in **4 Dreiecke** schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in 8-11Min. knusprig backen.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Zitronensaft** mit 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurken** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen.



6. Fleisch zerzupfen

Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, mit zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen und mit der **Joghurtsauce** vermengen. Den **Salat** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann das **Fleisch samt Sauce** darauf anrichten. Den **Hähnchensalat** mit den **Pitachips** garniert servieren.